Cymorth cyntaf wrth drin pigiadau slefrenni môr

• Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cael eich pigo eich hun wrth roi cymorth i eraill

• Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael gwared ag unrhyw dentaclau sydd dal i fod ynghlwm gan wisgo menig neu drwy ddefnyddio darn o bren neu dywel (os nad oes un o'r pethau hyn ar gael defnyddiwch blaenau eich bysedd)

• Peidiwch â rhwbio'r ardal sydd wedi'i heffeithio (gall hyn achosi i ragor o wenwyn gael ei rhyddhau)

• Golchwch yr ardal sydd wedi'i heffeithio â dŵr y môr (peidiwch â defnyddio dŵr ffres, finegr, alcohol neu wrin)

• Rhowch 'becyn sych oer' ar yr ardal (h.y. rhowch becyn oer neu iâ mewn bag plastig ac yna lapiwch y pecyn hwn mewn crys T neu ddarn o frethyn arall)

• Chiliwch am sylw meddygol os ydych yn sylwi unrhyw beth heblaw mân anghysur

• Os yw'r claf yn dioddef chwyddo, anawsterau anadlu, crychguriadau'r galon neu dyndra yn y frest yna ewch i'r uned achosion brys ar unwaith

• Lluniwyd y canllawiau hyn gan **Grŵp Gweithredu Slefrenni Môr** Iwerddon a Chymru (Sy'n cynnwys arbenigwyr o Ganolfan Wenwyn Beaumont, arbenigwyr Gofal Brys cyn Ysbyty, ymgynghorwyr ysbytai achosion brys, Meddygon Teulu lleol, a swyddogion diogelwch dŵr) ac maent i'w cymhwyso yn nyfroedd Gwyddelig a Chymreig yn unig. Os ydych yn teithio dramor chwiliwch am gyngor ar gyfer y wlad honno'n benodol. Am ragor o wybodaeth am slefrenni môr ewch i www.jellyfish.ie

Swansea University Prifysgol Abertawe
SOUTHERN & EASTERN Regional Assembly Promoting Our Region
IRELAND WALES 2007 – 2013
Ireland's EU Structural Funds Programmes 2007 - 2013 Co-funded by the Irish Government and the European Union
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND
ucc Coláiste na hOllscoile Corcaigh, Éire University College Cork, Ireland